



ほうれん草などの葉物は、のどにはりつきやすい食品です。ペーストにして寒天で固めることによって食べやすくなります。

★黄身酢かけ

(熱量 39kcal、蛋白質 1.1 g、脂質 1.2 g、カルシウム 17 mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (5人分)		作り方	
ほうれん草	100g	① 軟らかくゆでたほうれん草をみじん切りにする。 ② ①にAを加えてミキサーにかける。 ③ だし汁に寒天を溶かし火にかける。沸騰したら火を止めて②を加える。 ④ 型に流し冷やし固める。④を薄く切り分け、黄身酢をかける。	
A	しょうゆ		小さじ1
	砂糖		小さじ1
	だし汁		200ml
寒天	4g		
だし汁	200ml		
《黄身酢》		《黄身酢》	
A	卵黄	1個分	① 黄身酢の材料をボウルに入れ、混ぜてからこし器でこす。小鍋に入れ、混ぜながら弱火にかける。とろみがついたら火を止める。
	砂糖	大さじ2	
	塩	小さじ1/2	
	かたくり粉	小さじ1	
	酢	大さじ2	